

5 ROUNDS MANNHEIM

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10:00			STRIKING 10:00-11:00			BOXEN/K1 ANFÄNGER 11:30-12:30	STRENGTH & CONDITION. 11:00-12:30
16:00						OFFENES SPARRING 13:00-15:00	OPEN MAT 12:30 - 14:30
17:00		MMA TURTLES (ab 3 Jahren) 16:15-17:00					
18:00	GRAPPLING 17:00-18:30	MMA YOUNGS (ab 7 Jahren) 17:00-18:00	GRAPPLING 17:00-18:30	STRENGTH & CONDITION. 17:00-18:30	MMA RINGEN 17:00-18:00		
19:00	MMA 18:30-19:30	MMA 18:00-19:00	RINGEN 18:30-20:00	BOXEN 18:30-20:00	K1 / MUAY-THAI 18:00-19:30		
20:00	BOXEN 19:30-21:00	K1 / MUAY-THAI 19:00-20:30			BOXEN 19:30-21:00		
21:00		BOXEN 20:30-21:30	WETTKÄMPFER TRAINING (NUR MIT EINLADUNG) 20:00-21:30	K1 / MUAY-THAI 20:00-21:30			